



۲۰ هزار تومان



کمتر از



شش انداز گیلان

یک غذا و چند دستور

شش انداز یکی از غذاهای محلی گیلان است؛ البته در شهرهای دیگر مانند زنجان و شیراز هم طبخ شده و از غذاهای محلی این مناطق هم هست فقط با این تفاوت که ماده اصلی شش انداز گیلانی بادمجان و گردو، نوع شیرازی آن هویج و مدل زنجانی آن خرماست.



طرز تهیه



مغز گردوها را از پوست درآورده، ساییده و پودر می‌کنیم؛ البته می‌توانیم کمی درشت آن را خرد کنیم تا موقع خوردن زیر دندان بیاید. گردوی خرد شده را در قابلمه‌ای ریخته و حدود سه پیمانه آب، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم. وقتی به روغن افتاد دو پیمانه دیگر آب و رب انار را به آن اضافه کرده و دوباره روی حرارت می‌گذاریم. در این فاصله پیاز را پوست‌کنده، خرد کرده و با کمی روغن سرخ کرده و در انتها کمی به آن زردچوبه اضافه می‌کنیم. بادمجان را هم شسته، پوست‌کنده، خرد کرده و با کمی روغن سرخ کرده و با پیازداغ مخلوط می‌کنیم سپس آنها را همراه پودر دارچین به گردو اضافه کرده و در قابلمه را گذاشته و روی حرارت کم می‌گذاریم تا وقتی که تمام مواد به طور کامل پخته شده و جا بیفتد. در نهایت شش انداز را در ظرف مناسبی ریخته و با کته یا نان سرو می‌کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ گردو: ۲۰۰ گرم (۱۷۰۰۰ تومان)
- ۲ بادمجان بزرگ: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۳ رب انار ترش: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
- ۴ پیاز بزرگ: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۵ نمک، زردچوبه، فلفل و پودر دارچین:
- ۶ به میزان لازم
- آب: حدود ۵ لیوان

نکات آشپزی



برای این که غذا به روغن بیفتد، می‌توان هنگام پخت چند تکه یخ در آن انداخت. ظاهر این خورش مانند قسنجان است، اما مزه‌اش خیلی متفاوت است.



۲ ساعت



کمتر از



شله بریان اصفهان

خوش عطر و طعم

اصفهان پر است از غذاهای خوش آب و رنگ و البته لذیذ و دلچسب. یکی از این غذاها شله بریان است که ترکیب گوشت و برنج، طعمی عالی به آن می‌دهد و داشتن پودر زیره در این غذا علاوه بر عطر بسیار خوب باعث هضم آسان آن نیز می‌شود.



طرز تهیه



برنج را شسته و با کمی آب و نمک خیس می‌کنیم. پیاز را پوست‌کنده، خرد کرده و با کمی روغن سرخ می‌کنیم و زردچوبه را به آن اضافه کرده و از روی حرارت برمی‌داریم. گوشت را شسته و خرد کرده و همراه فلفل به پیازداغ اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم. حدود سه لیوان آب جوش به مواد اضافه کرده و بعد از جوش آمدن حرارت را کم می‌کنیم. وقتی گوشت پخت اگر استخوان دارد، استخوان‌ها را جدا می‌کنیم. (می‌توانیم کمی از گوشت را برای تزیین روی شله بریان نگه داریم) آب برنج را کامل خالی کرده و همراه کمی نمک و پودر زیره به گوشت و آب آن اضافه می‌کنیم و چند دقیقه یک بار هم می‌زنیم. آب گوشت باید روی برنج را بگیرد. اگر آب غذا کم است کمی آب جوش به آن اضافه می‌کنیم و وقتی آب غذا تمام شد قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم تا کمی خنک شود سپس آن را با گوشت‌کوب برقی می‌زنیم تا یکدست و مانند حلیم شود. در نهایت نمک غذا را اندازه کرده و آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ و گوشت پخته خرد شده تزیین کرده و با نان سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۱ برنج نیم‌دانه: ۲ پیمانه
- ۲ گوشت: ۲۰۰ گرم
- ۳ پیاز بزرگ: یک عدد
- ۴ پودر زیره سیاه: یک قاشق غذاخوری
- ۵ زردچوبه: نصف قاشق چایخوری
- ۶ نمک و فلفل: به میزان لازم
- ۷ روغن: به میزان لازم

نکته آشپزی



از گوشت سفید مانند مرغ و بوقلمون هم می‌توان استفاده کرد، اما اصل آن با گوشت قرمز است.